

## مجلة البيئة

عدد شهر ديسمبر ٢٠٠٩

أسرة التحرير :

اد.منال فاروق

د.مرزوقه عبد العزيز

د.انتصار محمد يونس

انتصار محمود مخلوف

د.ساميه يوسف

نجلاء حماده حسين

رئيس تحرير

محرر

محرر

محرر

محرر

سكرتير التحرير



# حكمة العدد

" جميل أن تعطي من يسألك .... وأجمل منه أن تعطي من لا يسألك وقد أدركت

عوزه "



## أخبار كلية تمريض

١. يتم المرور الدوري لفريق الطوارئ على الكلية بشكل دوري.
٢. قامت قافلة التوعية الصحية بزيارة العديد من مدارس محافظة أسيوط
٣. إقيمت ندوة حول مرض أنفلونزا الخنازير للعاملين وأعضاء هيئة التدريس .
٤. إقيمت معرض بيئي يشمل طرق الوقاية من أنفلونزا الخنازير على هامش الندوة .
٥. تم عمل تثقيف صحي للأمهات حول الرضاعة الطبيعية بالعيادات الخارجية لمستشفى الأطفال .
٦. إقيمت ندوة حول الفحص الذاتي للثدي للعاملات والطالبات وأعضاء هيئة التدريس بالكلية .
٧. تم توزيع الحقيبة الجامعية " حارب الأنفلونزا " على جميع الجهات المعنية بالكلية .
٨. تم عمل مطوية عن مرض الإيدز بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للإيدز
٩. ( الأول من ديسمبر من كل عام ) وتم توزيعها على العاملين بالكلية .
١٠. تم إرسال عدد من المطوية الصادرة عن الكلية حول مرض أنفلونزا الخنازير إلى جميع وكلاء شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالكليات المختلفة لجامعة أسيوط

# الأيام والأسابيع العالمية



- اليوم العالمي لمكافحة الإيدز (الأول من ديسمبر من كل عام) .  
تحت شعار أوقف الإيدز واوف بالوعد

# معلومات عامة

( نصائح حول الاستذكار والمراجعة قبل الامتحانات )



- ١ . انتبه جيدا لجدول الامتحانات وضع نسخه منه على مكتبك ومراجعه يوميا .
- ٢ . ضع لنفسك جدولا زمنيا للاستذكار والمراجعة محددًا أهداف يتوجب عليك تحقيقها وانجازها يوميا
- ٣ . قم بتلخيص المذكرات بدقة للإطلاع عليها عند المراجعة .
- ٤ . أجعل الجو المحيط بك مريح وهادئ ولا تكثر من تناول الوجبات والمنبهات ( كالكهوه والشاي ) .
- ٥ . أفضل أوقات الاستذكار عقب صلاتي الفجر والعصر .
- ٦ . جهز الأدوات الكتابية اللازمة لأداء الامتحانات .
- ٧ . لاتنس ذكر الله بالدعاء ( اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الصعب إذا شئت سهلا ) .

اعداداد.سامية يوسف

# معلومات صحية



## حقائق عن صحة المرأة

١. تمثل النساء ٦١% من مجموع البالغين المصابين بفيروس الإيدز بأفريقيا .
٢. يعانى نحو : ٧١% من النساء فى جميع أنحاء العالم من عنف جسدى أو جنسى من قبل الرجال الذين يعاشرونهن.
٣. على الرغم من تراجع نسبة الزواج المبكر فإن نحو ١٠٠ مليون طفلة على مستوى العالم تتزوج قبل بلوغها سن ١٨ عام فى السنوات العشر القادمة .
٤. تواجه نحو ١٤ مليون مراهقة على مستوى العالم تجربة الأمومة كل عام وتعيش أكثر من ٩٠% من تلك الأمهات الصغيرات فى البلدان النامية .
٥. يشهد كل عام وفاة ١٦٠٠ امرأة وأكثر من ١٠٠٠٠٠ ولید بسبب مضاعفات يمكن تجنبها تحدث أثناء الحمل والولادة .
٦. تتولى النساء فى معظم البلدان أعمال المطبخ أمام نيران مكشوفة أو مواقد تقليدية يستنشقن من خلالها يوميا مئات الملوثات ، ويتسبب ذلك الدخان المنبعث داخل المباني فى وفاة نصف مليون امرأة من أصل مجموع النساء اللاتي يتوفين سنويا فى العالم بسبب أمراض الرئة .

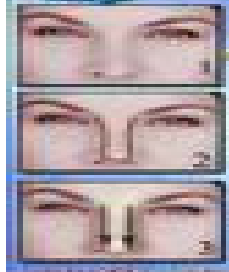
اعداد د.غاده عبد الرحمن

## الرياضة والقهوة يقيان من سرطان الجلد



أكدت دراسة حديثة أن ممارسة الرياضة وتناول القهوة يقيان من الإصابة بسرطان الجلد الناجم عن كثرة التعرض لأشعة الشمس .

## تجميل الأنف يحسن أداء الجيوب الأنفية



أكدت دراسة أمريكية انه بالرغم من أن جراحات التجميل عادة لها أضرار جانبية ولكن جراحة الأنف ربما تساعد على تحسين أداء الجيوب الأنفية .

اعداداد. مرزوقه عبد العزيز

## ( الرجيم أثناء الحمل يعرض الجنين للخطر )



أكدت نتائج دراسة فى بريطانيا أن الأمهات اللاتي يتبعن حمية غذائية أثناء الحمل يعرضن أجنتهن لإرتفاع ضغط الدم أو للولادة المبكرة أو للموت داخل الرحم .

## ( ضوء الشمس يحمى من مرض التصلب المتعدد )



ذكرت دراسات أمريكية أن التعرض لمدة أطول لضوء الشمس خلال مراحل الطفولة يطور القدرة على تجنب الإصابة بمرض التصلب المتعدد وهو من أمراض الجهاز العصبى المركزى ويتسبب فى عدم وضوح الرؤية وثقل اللسان .

اعداداد. انتصار مخلوف



البرتقال والكرنب واللفت والكرات أغذية تحمي من أمراض العيون وتساعد على حماية العدسات ، هذا ما أكدته أحدث دراسة أسترالية أجريت على ١٠٠٠ امرأة يتناولن هذه الأغذية بانتظام لمدة شهر حيث وجد أن أكثر من ٦٠% تم حمايتهن من خطر الجلوكوما " المياه الزرقاء " وذلك لأن فيتامين ( أ ) ومضادات الأكسدة في الكرات واللفت والكرنب تساعد على حماية الخلايا البصرية في العصب البصري وأكد الباحثين أن البالغين الذين يشربون عصير البرتقال بانتظام يوميا ويحتوى طعامهم اليومي على الفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبر وكلى ٤٥% منهم لا يعانون من مشكلات فى العيون لأن فيتامين " س " يساعد على حماية العدسات من تأثير الإضاءة والحرارة ..... ( جريدة الأهرام أكتوبر ٢٠٠٩ )



## النوم المبكر قد يساعد المراهقين على تجنب الاكتئاب



وتشير الدراسات إلى أن النوم الكافي قد يوفر للشباب حماية من الاكتئاب والتفكير بالانتحار، وفقا للباحثين. هذا، ووجدت الدراسات أن المراهقين الذين يقولون إنهم ينامون خمس ساعات أو أقل في الليل كان لديهم احتمال أكبر بنسبة ٧١ بالمائة للإصابة بالاكتئاب واحتمال أكبر بنسبة ٤٨ بالمائة للتفكير بالانتحار، مقارنة بالمراهقين الذين ينامون ثمان ساعات في الليل.

## زيت الزيتون يعالج التهابات المفاصل



أكد الباحثون بجامعة اكسفورد بالمملكة المتحدة أن زيت الزيتون يخفف من التهاب المفاصل، وذلك بناء على دراسة قاموا بها على مجموعة مكونة من ٣٠ رجلا من متوسطي السن يتبعون نظاما غذائيا معيناً غنيا بزيت الزيتون لمدة شهر،

اعداداد. منال فاروق

# الدين والبيئة

المؤمن يحافظ على البيئة



خلق الله الكون ، ثم خلق الإنسان ليعمر هذا الكون وليكون خليفته في الأرض قال تعالى : "وإذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة " صدق الله العظيم فالله هو الذي صنع هذا الكون وجمله وزينه وأحسن خلقه وأبدعه في نظام يحفظ له الاستمرار وخدمة الإنسان ، ومع اكتشافات الإنسان ومحاويلته تطويع البيئة له ، تدخل في تغيير بعض موازين الكون دون علم أو فهم كافيين فلم ينتبه لما يحدث من تغير في ميزان الكون .

فإن الله خلق الأرض صالحة بما فيها من عناصر ولكن بعض أطماع الإنسان أفسدت الأرض وذلك حينما نظر بعض الناس لمصلحتهم فقط دون مصلحة غيرهم .

قال تعالى : "طهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس " صدق الله العظيم فمن يذهب الثروات ويلقى المخلفات في البحار والمحيطات ويلوث المياه فيقتل النباتات والأشجار والغابات والكائنات الحية البحرية والحيوانية هو مفسد في الأرض وهو ما نهى الإسلام عنه في قوله تعالى "ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها " صدق الله العظيم

إن الذنوب تلوث الإنسان وتحط من قدره ولذا يحذر الدين من تلوث القلوب والعقول ، فالإنسان إذا حافظ على بيئته الداخلية والخارجية من التلوث فسوف يعيش سعيدا كريما في الدنيا ويدخله الله الجنة في الآخرة

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : مر رجل من المسلمين بجذل شوك في الطريق فقال : لأميطن هذا الشوك عن الطريق أن لا يعقر مسلما . قال: فغفر له "

# كاريكاتور العدد

في ظل التكنولوجيا

